

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

TOUS À VÉLO

**LA LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE TRIATHLON
INTERVIENT DIRECTEMENT DANS VOTRE
ENTREPRISE ET VOTRE COLLECTIVITÉ**



Etat des lieux

Les **déplacements à vélo** ne représentent que **2%** des déplacements quotidiens dans la région **Île-de-France**. C'est pourquoi la marge de progression de ce moyen de transport est très importante.

Sur les **43 millions de déplacements quotidien** dans la Région, seulement **900 000 sont effectués à vélo**. Tandis que chez nos voisins **néerlandais**, **34%** des déplacements de **moins de 7,5 km** s'effectuent à vélo, et entre **7,5 et 15km** environ **15%**.

Etat des lieux

Pratiquer le vélo au **quotidien** permet de tirer de **nombreux bénéfices** :

- **S'engager** pour un mode de transport **écologique, responsable** et **économique**
- **30 minutes** de vélo par jour **diminue de 30%** les risques de **maladies cardio-vasculaires**
- Meilleure **flexibilité** : indépendants du **trafic routier**, des **retards de transports** en communs, **réduction du stress**, etc.

Etat des lieux

« Plus de **70 %** des déplacements en voiture se font sur **5 km**. Alors que plus de **60 %** des familles essonniennes possèdent **au moins un vélo**. De **nombreux axes seraient moins saturés** si une partie d'entre eux, même faible, optaient pour cette pratique de déplacement.» **François Durovray**, le président du département, *Le Parisien* 06/07/2018

40 % des Franciliens parcourent **moins de 5km** pour se rendre au travail et **28%** font même **moins de 3 km** ! *Etude INSEE 2018*

Moins de 1 km = 12%

Entre 1 km et 3 km = 16%

Entre 3 km et 5 km = 12%

Quel rôle joue les entreprises dans cette transition vers une mobilité plus douce ?

La contribution des entreprises aux démarches de **développement durable** et de **transition écologique** fait partie d'une **nouvelle vision** de leur rôle et de leur **responsabilité sociétale** et **environnementale**.

Le recours aux **mobilités douces** leur permet de répondre aux enjeux auxquels elles sont confrontées (zones à faibles émissions, obligations de recours aux véhicules propres, fermeture de certains axes routiers, etc.). Ces actions peuvent être extrêmement bénéfiques à **l'image de l'entreprise** et à sa « **marque employeur** ».

Etude de la CCI Paris IDF

TOUS À VÉLO

- ***Objectifs***
- ***Pour qui ?***
- ***Les formations***
- ***Organisation***
- ***Tarifs***

Cette formation vous permet d'atteindre plusieurs objectifs :

- Acquérir une aisance à vélo

- o Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
- o Être capable de circuler en respectant le code de la route
- o Être capable de circuler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route (piétons, cyclistes, automobilistes, motards, transports en commun...)
- o Être capable de rouler en groupe
- o Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections.

- Savoir choisir son vélo

- Savoir s'équiper

- Savoir entretenir son vélo

Pour qui ?

Nos formations s'adaptent à tous types de publics, que vous soyez **débutants, intermédiaires ou confirmés.**

DÉBUTANTS

Vous n'avez pas fait de vélo depuis un certain temps et n'êtes **pas très à l'aise** sur un vélo.

INTERMÉDIAIRES

Vous pratiquez le vélo **de temps en temps** et vous souhaitez en faire votre **mode de déplacement principal.**

CONFIRMÉS

Vous pratiquez **régulièrement** le vélo, et souhaitez une **formation complète** sur les déplacements en **milieu urbain**

Les formations

Par groupe de **10 personnes** maximum, nous intervenons dans votre entreprise en fournissant tout le matériel nécessaire à la formation. Choisissez le Pack qui conviendra le mieux à vos collaborateurs.

PACK DÉCOUVERTE

1 SÉANCE

- Maîtriser son vélo
- Choisir son vélo
- Sécuriser son vélo
- Choisir son équipement



PACK INITIÉ *

3 SÉANCES

- Pack Découverte +
- Déplacement en milieu urbain
- Entretien son vélo
- Réparer son vélo



PACK EXPERT

5 SÉANCES

- Pack Découverte + Pack Initié +
- Tests Tri Santé pour déterminer le profil "sportif" de vos collaborateurs

Les formations *(POUR ALLER PLUS LOIN)*

Pour aller plus loin, nous vous proposons des formules orientées "sport" afin de déterminer le profil sportif de vos collaborateurs, en leur apportant un suivi personnalisé grâce à nos entraîneurs diplômés.

PACK TRI SANTÉ 1 2 SÉANCES



PACK TRI SANTÉ 2^{*} 10 SÉANCES



PACK COMPÉTITION SUR DEVIS

- Tests pour déterminer le profil "sportif" de vos collaborateurs (coordination, souplesse, force, endurance...)
- Analyse individualisée

- Pack Découverte + Initié + Expert
- Préparation individualisée au vu des résultats du Test Tri Santé
- Amélioration de la condition physique générale

- Préparation individualisée à une compétition (triathlon, duathlon, etc.)
- Gestion des inscriptions, du déplacement
- Accompagnement sur la compétition

Organisation

La ligue Ile de France de Triathlon se déplace dans votre entreprise avec :



VÉLOS MUSCULAIRES

Une large gamme de vélo musculaire vous ait proposée afin de répondre à tous les besoins et à tous les niveaux de vos collaborateurs.

VÉLOS ÉLECTRIQUES

Différents vélos à assistance électriques sont proposés afin d'accompagner vos collaborateurs dans cette formation.



La ligue Ile de France de Triathlon se déplace dans votre entreprise avec :

- Des Casques vélos
- Des Antivols vélos
- Sac à dos sport pour porte bagages vélo et des Besaces
- Kit éclairage vélo
- Des vêtements de pluie
- Serre pantalon
- Brassard
- Le nécessaire pour la réparation

Tout ce que votre entreprise a à faire, c'est :

- 1) Mettre à disposition un espace pour l'atelier
- 2) Proposer à vos collaborateurs de participer à l'atelier (groupe de 10 personnes)
- 3) Prendre en charge financièrement l'animation

Tarifs

PACK DÉCOUVERTE

1 séance

10 collaborateurs

300€

(soit 30€ par collaborateur)

PACK INITIÉ

3 séances

10 collaborateurs

800€

(soit 50€ par collaborateur)

PACK EXPERT

5 séances

10 collaborateurs

1200€

(soit 80€ par collaborateur)

PACK TRI SANTÉ 1

2 séances

10 collaborateurs

500€

(soit 50€ par collaborateur)

PACK TRI SANTÉ 2

10 séances

10 collaborateurs

2000€

(soit 200€ par collaborateur)

PACK COMPÉTITION

Uniquement sur
devis

CONTACT

Pour toutes demandes d'informations complémentaires,
n'hésitez pas à nous contacter.

Thomas DEBRET

 thomas.debret@idftriathlon.com

 06.25.95.00.71

Ligue Île-de-France de triathlon

2 rue Jules Gevelot

Issy-les-Moulineaux 92040